

妊娠しやすいカラダをつくる大事な習慣 「朝食」を見直してみよう

管理栄養士による栄養ガイド

管理栄養士 森 東沙

朝の忙しい時間帯は食事を摂るのが難しいという方もいらっしゃると思いますが、「朝食」には妊娠力にも関係している大事な役割があります。朝食を抜いたり、簡単に済ませてしまうのは、実はとてももったいないことかもしれません。今月は朝食の役割を理解し、改めて日々の朝食を見直してみましょう。

朝食を食べるメリット

体内時計がリセットされリズムが整う

私たちの身体には24時間周期のリズムを作り出す体内時計のメカニズムが備わっています。体内時計は睡眠や体温、血圧、ホルモン、消化分泌などの身体的基本的な機能のコントロールをしており、リズムが崩れると様々な不調の原因となります。太陽の光を浴びて、炭水化物とたんぱく質の含まれた朝食を摂ることにより身体の細胞が活性化して1日の体内時計のリズムが整ってきます。

1日の血糖値が安定する

朝食を欠食すると、昼食や夕食を食べた後の血糖値が急激に上がりやすくなります。血糖値が急上昇する頻度が多くなると糖尿病のリスクが高まるだけでなく、排卵障害や卵子、精子の質の低下に

繋がります。朝食、昼食、夕食と規則正しく食べることで、血糖値の変動が緩やかになり、1日を通して安定しやすくなります。

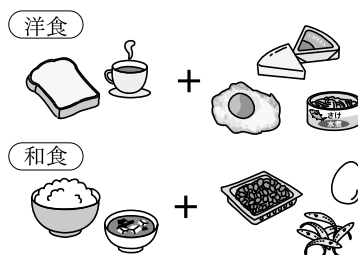
朝食を食べるメリットは他にも！

- ・消化管が動くことで徐々に体温が上がり代謝が高くなる
- ・食べたものがスムーズに消化され排便が促される
- ・脳へのエネルギーが供給され集中力が上がる
- ・睡眠ホルモンとも呼ばれるメラトニンを増やし、夜の睡眠の質を上げる
- ・体内時計と密接に関係する自律神経を整え、うつを防ぐ

いつもの朝食を見直してみよう！

いつもの朝食にプラスして栄養価アップ！

朝食はパンとコーヒーだけという方もいらっしゃるかもしれませんが、朝食は炭水化物とたんぱく質を組み合わせることが大切。朝食においてたんぱく質は不足しがちなので、たんぱく質を多く含む食材を積極的に加えていくようにしましょう。



トーストとコーヒーにプラス

チーズをのせてチーズトーストに…
ゆで卵や目玉焼きなどの卵料理や
ツナ缶をプラス

ごはんとお味噌汁にプラス

ごはんにしらすをのせたり、
卵かけご飯、納豆ご飯に…
おみそ汁に豆腐や卵、鯖缶をプラス

朝に食欲が わかない方は…

朝は食欲がわなくて食べられないという場合には、夕食の時間や内容を見直してみましょう。揚げ物やこってりした炒め物などは消化に時間がかかり、遅い時間に食べると翌朝食欲がわなくなってしまうので、食べるなら昼食や早目の夕食に。また、内臓を温めてくれる温かい味噌汁やスープを摂ることからはじめてみるのもおすすめです。

旬を食べよう

季節の葉酸

葉酸を多く含む旬の食材を紹介します

れんこん

秋から冬にかけて旬を迎える、独特の食感が特徴のれんこん。穴が開いていることから『先を見通せる』と縁起をかつく野菜でもあります。

れんこんは通常、9月下旬頃までに田んぼの中で成長を終えますが、その後田んぼの中でしばらく寝かせます。そうすることによって、れんこんのたんぱく質が糖に変化してれんこんの旨味が増すため、この時期のれんこんは粘り気のある食感と甘みが特徴です。

れんこんには、葉酸やビタミンC、ポリフェノールの一種であるタンニンが豊富に含まれます。れんこんのビタミンCはでんぷんに包まれているので茹でてでも壊れにくいのがポイントです。

れんこんに含まれる栄養素(100gあたり)

葉酸
14 μg



ビタミンC
48 mg

調理のポイント

加熱する際、シャキシャキ感を残したい場合は加熱時間を短めに、逆にしっかりと加熱するとほくほくとした食感になります。

おいしいれんこんの選び方

ふっくらと丸みがあり、皮につやのある、穴が小さめのものを選びましょう。切り口が変色していたり穴の中が黒ずんでいるものは鮮度が落ちているので避けましょう。